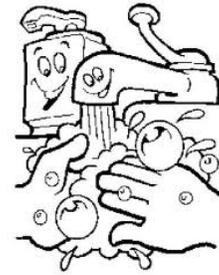


¡Me lavo las manos, frota que frota!

Lavarse las manos ella misma le ayuda a su niña a:

- independizarse
- Adquirir rutinas saludables



Ideas para probar con su niño:

- Provea un banquillo para ayudarle a alcanzar el lavabo
- Ofrezca jabón líquido y enséñele a bombear solo una vez el jabón
- Demuéstrele cómo: frotarse las manos, lavar el dorso de las manos, lavarse el área de las canillas y entre los dedos. Luego enséñele cómo enjuagarse las manos completamente.
- Sugiera que se lave las manos por el tiempo que toma cantar la canción del abecedario (como 20 segundos)
- Provea una toalla seca y limpia (o una toalla de papel) y animela a secarse las manos completamente

Si su niño tiene dificultades:

- Canten una rima simple mientras se lavan las manos juntos:
(Antes de toma la leche me lavo las manos.
Para hacer un trabajito
Me lavo muy bien.
Porque si, porque si,
Porque quiero está bien limpito.
Porque si, porque si, porque es bueno para
mí, yo se
Con jabón y agua fresquita me lavo las
manos.
Con espuma y burbujitas me lavo muy
bien.)

También:

- Recuerden de siempre lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, después de jugar afuera y después de tocar animales.
- Para más información e ideas, favor de visitar:
http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/hand_washing_esp.html

El Departamento del Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta Guía de Recursos que forma parte de *las Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 3 a 4 años de edad** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de las *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del estado de WA, 2012*: "Lávate las manos y usa una toalla para secártelas". *Creciendo Saludable*, Edades de 3 a 4 años, página 61